

Lunes - Pecho y bíceps

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en la cinta o en bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.

Primer ejercicio de pecho – Press inclinado *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Segundo ejercicio de pecho – Press con mancuernas en banco plano *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Tercer ejercicio de pecho – Peck Deck *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Primer ejercicio de bíceps – Curl de bíceps con mancuernas *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Segundo ejercicio de bíceps – Curl de bíceps inclinado *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Tercer ejercicio de bíceps – Curl de bíceps de pie con barra *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

* Descansar 1 minuto entre series.

Martes - Descanso

Entrenamiento opcional

20 minutos de cardio de baja intensidad.

Miércoles - Piernas y hombros

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en la cinta o en bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.

Primer ejercicio de piernas - Barbell Squats *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Segundo ejercicio de piernas - Barbell Lunges *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Tercer ejercicio de piernas – Leg Extension *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Primer ejercicio de hombros – Side Lateral Raises *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Segundo ejercicio de hombros – Front Dumbbell Raises *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 3 minutos

Tercer ejercicio de hombros – Barbel Shoulder Press *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima

2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima

3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

* Descansar 1 minuto entre series.

Viernes - Descanso

Entrenamiento opcional

20 minutos de cardio de baja intensidad.

Jueves - Espalda y tríceps

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en la cinta o en bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.

Primer ejercicio de espalda - Wide Grip Lateral Pulldown *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima
2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima
3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Segundo ejercicio de espalda – Bent Over Barbell Row *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima
2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima
3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Tercer ejercicio de espalda – Seated Cable Rows *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima
2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima
3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Primer ejercicio de tríceps - Two arm bent over dumbbell tricep extension *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima
2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima
3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Segundo ejercicio de tríceps – Bable wide grip tricep pulldown *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima
2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima
3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

Descanso de 2 minutos

Tercer ejercicio de tríceps - Standing dumbbell tricep extension *

1ª serie: 12 repeticiones con un 60% de fuerza máxima
2ª serie: 12 repeticiones con un 70% de fuerza máxima
3ª serie: 10 repeticiones con un 80% de fuerza máxima

* Descansar 1 minuto entre series.

Sábado - Descanso

Entrenamiento opcional

20 minutos de cardio de baja intensidad.

Domingo / Descanso

Día de descanso completo. Aprovechar para recuperar fuerzas.

Información

Más información sobre programas nutricionales:

<http://prozis.es/summerbody/planosdetreino.php>

Más información sobre ejercicios:

<http://prozis.es/summerbody/videos.php>

Otra información y consejos nutricionales de utilidad:

<http://prozis.es/summerbody/dicas.php>